

## Para su Crisol Humano:

### 12 sopas que le ayudarán a pasar el invierno

#### Sopa de Curry Medalla de Oro

4 Porciones

Durante los Juegos Olímpicos, o los meses fríos, esta deliciosa y saludable sopa de coliflor en curry permite a cada persona más de una porción de vegetales. Es fácil y barata y bien vale la pena con el aderezo adecuado. Una opción es el puré de cilantro ultra-fresco, con jugo de limón y aceite de oliva, puesto artísticamente sobre la sopa. O se la puede aderezar con alguna fruta de inspiración en el Medio Oriente -- damasco seco en pedazos y semillas de granada fresca.

- 1 cebolla amarilla blanca o amarilla, molida
- 1½ cucharillas de polvo curry
- 1 libra de cabezas de coliflor fresco o congelado
- ½ taza de agua
- 1 taza de yougurt común, sin grasa
- 1 lata de 14 onzas de caldo vegetal
- ¾ cucharilla de pimienta negra
- ½ cucharilla de sal

O aderezo para la sopa con ¼ de taza de damascos secos en pedazo y semillas de granada fresca Rociar el fondo y los costado de una olla con aceite vegetal de cocina. Colocar la cebolla y el polvo de curry en una olla y cubrirla. Deje cocer a temperatura baja durante 6 a 7 minutos, para suavizar la cebolla y liberar el aroma del polvo de curry. Agregar el coliflor y el agua, y dejar cocer a temperatura mediana hasta que el coliflor quede hecho, entre 10 y 12 minutos si es congelado y menos tiempo si es fresco. Pasar los contenidos de la olla a una batidora y molerlos hasta que se forme un puré muy suave.

#### **Análisis Nutritivo por Porción:**

90 calorías  
14 gramos de carbohidrato  
6 gramos de proteína  
2 gramos de grasa  
0,4 gramo de grasa saturada  
1 miligramo de colesterol  
452 miligramos de sodio  
2 gramos de fibra  
19% calorías de grasa  
4% calorías de grasa saturada  
2 porciones por persona del "Programa 5 Al Día"

Poner el yogurt en una olla y mezclar lentamente el caldo vegetal hasta que se forme una emulsión suave. Con cuidado eche el puré de coliflor y la pimienta negra, mezclando bien. Calentar la sopa en temperatura baja antes de servir, y no dejar que hierva, porque el yogurt puede separarse.

Para hacer el puré de cilantro, mezclar todos los ingredientes en una batidora, o en un pequeño procesador de alimentos, hasta que quede suave.

Dividir la sopa en cuatro platos y echar el puré de cilantro. O, en lugar del puré de cilantro, coloque al fondo de los platos los damascos secos y las semillas de la granada y eche la sopa encima. Servir.